

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI LANSIA MELAKUKAN OLAH RAGA SENAM LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA (PSLU) KABUPATEN MOJOKERTO

THE FACTOR WHICH INFLUENCE AGED'S MOTIVATION TO DO SPORT AGED GYMNASTICS AT AGED SOCIAL CARING HOME (ASCH) SUB-PROVINCE OF MOJOKERTO

Erwin Wahyu Febrianto, Anis Satus Syarifah¹, Kolifah².

¹Kaprodi NERS STIKES Pemkab Jombang.

²Kaprodi DIII Kebidanan STIKES Pemkab Jombang.

ABSTRAK

Kurangnya olahraga pada lansia disebabkan oleh lansia tidak termotivasi atau berkeinginan untuk melakukan olahraga senam lansia. Fenomena yang ada jarang lansia yang termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia. Senam lansia memiliki efek relaksasi, menguatkan jantung, otot, persendian, tulang rawan serta mengencangkan otot kaki. Tujuan penelitian mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik *Cross Sectional*. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah semua lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Instrumen pada penelitian ini kuesioner dan observasi. Uji statistik *Rank Spearman*. Hasil analisa faktor Fisik melalui uji *Rank Spearman* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima atau H_0 ditolak, faktor fasilitas didapatkan nilai $p = 0,053 > 0,05$ maka H_1 ditolak atau H_0 diterima, dan faktor pengetahuan didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima atau H_0 ditolak. Berdasarkan penjelasan diatas, maka faktor fisik dan pengetahuan mempengaruhi motivasi lansia. Semakin sehat fisik dan semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin tinggi pula motivasi lansia melakukan senam lansia. Sedangkan faktor fasilitas tidak ada pengaruh terhadap motivasi lansia melakukan senam lansia.

Kata Kunci Motivasi, Olahraga, Senam, Lansia

ABSTRACT

Lack of gymnastics at aged because of aged's not motivate or have a mind to do aged gymnastics. Existing phenomenon seldom aged which motivate from within their/his self to conduct gymnastics, most aged will conduct athletics of gymnastics aged. By aged gymnastics have effect of relaksasi, strengthening heart, muscle, joint, cartilage and also tighten foot muscle. Target of research know factors influencing motivation of aged do of gymnastics at Aged Social Caring Home (ASCH) Sub-province of Mojokerto. Type research the used analytic of sectional cross. At this research which become sampel is all lansia at Aged Social Caring Home (ASCH) Sub-province of Mojokerto counted 44 people. Intake of sampel Totally Sampling. Instrumen at this pemalitia is questioner and observation. Statistic test of Rank Spearman. Result of analysis physical factor pass test of Rank Spearman got by value = $0,000 < 0,05$ hence H_1 accepted or H_0 revused, result of analysis facility factor pass got by value = $0,053 > 0,05$ hence H_1 revused or H_0 accepted and result of analysis knowldge factor pass test got by value = $0,000 < 0,05$ hence H_1 accepted or H_0 revused . Based on the above finding, the physical factor and knowldge factor with the meaning there is infflerens aged's motivation to do sport gymnastics. And facility factors is not infrence of to motivation of aged's to do aged gymnastics.

Keyword Motivation, Sport, Aged, Gymnastics

A. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta kualitas seseorang. Penyakit degenerative terjadi karena adanya proses penuaan biasanya terjadi saat usia bertambah tua⁷. Penyakit degeneratif itu sendiri meliputi Hipertensi, obesitas, diabetes militus, reumatik, Osteoporosis, dan penyakit jantung. Angka kematian lansia dengan penyakit degeneratif di Asia masih tergolong tinggi, tahun 2008 mencapai 42 % dari keseluruhan kematian yang mencapai 650 ratus ribu untuk setiap satu juta jiwa⁵. Itu artinya angka kematian lansia dengan penyakit degenetatif mencapai 273 ratus ribu jiwa. Prediksi pada tahun 2015 proporsi tersebut akan meningkat 3-5 % dari angka keseluruhan kematian (U.S Census Bereau, Internasional data base, 2009)¹⁰. Itu artinya dari 650 ratus ribu kematian akan bertambah sebanyak 666,5 ratus ribu.

Tahun 2010 WHO mencatat dari 675 juta kematian lansia didunia dikarenakan penyakit degeneratif, 225 juta (proporsi 33,33%) berada di negara maju dan 450 juta (proporsi 66,66) berada di negara berkembang (<http://www.bps.co.id>, sugiono 2010)²⁰. Prevalensi kematian lansia karena penyakit degeneratif di beberapa negara berkembang di asia tenggara pada tahun 2008, yaitu Vietnam mencapai 65,5%, Thailand mncapai 61%, Myanmar mencapai 57,1%, Malaysia 72%, Filiphina mencapai 66,2%, Singapura mencapai 78,6% dan di Indonesia pada 63,1% kematian lansia dari keseluruhan angka kematian yaitu 650 juta jiwa¹⁰.

Indonesia termasuk salah satu negara yang jumlah penduduk lansia bertambah paling cepat di Asia Tenggara. Perkiraan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, dalam kurun waktu tahun 1990 – 2025, tergolong tercepat di dunia⁴.

Di indonesia terdapat 10 propinsi yang berstruktur tua dengan presentase lanjut usianya lebih dari 7 persen. yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Sulawesi Utara, Nusa Tenggara Barat, Jawa Barat dan Nusa Tenggara Timur. Dari keseluruhan lansia yang ada hampir 90% lansia di Indonesia tidak menerapkan olahraga senam lansia⁴. Hasil poenelitian Narendra tahun 2008 memperlihatkan bahwa lansia barisiko 2 kali lipat lebih besar akan mengalami penyakit hipertensi jika tidak melakukan olahraga senam lansia⁵.

Telah diketahui secara luas, bahwa dangan kegiatan olahraga dapat mengurangi resiko terhadap penyakit degeneratif, sehingga dengan demikian WHO mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik termasuk olahraga guna meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran yang pada akhirnya akan meningkatkan produktifitas

kerja dan kualitas sumber manusia². Agar kegiatan tersebut bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran perlu dilakukan daengan baik dan benar secara teratur dan terukur. Olahraga yang disarankan untuk para lansia antara lain senam lansia ringan, , berenang, yoga, tai chi. Selama ini dunia kedokteran telah menganjurkan pasien lansia untuk berolahraga agar sendi tidak kaku, otot lebih kuat dan berat badan terjaga, semua manfaaat tadi dimaksudkan untuk mencegah datangnya reumatik¹⁹.

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 3 Desember 2011 di panti sosial lanjut usia (PSLU) kabupaten mojokerto dari 47 lansia (data medis lansia) didapatkan 18 lansia mengalami hipertensi, 7 lansia mengalami hipotensi, 0 lansia mengalami Obesitas, 10 lansia mengalami Rheumatik,.7 lansia mengalami Diabetesmilitus, 2 lansia mengalami Osteoporosis,1 lansia mengalami penyakit jantung dan 3 lansia tidak ada riwayat penyakit apapun. Dan secara wawancara dari 20 lansia, yang megikuti program senam lansia secara rutin 7 lansia, jarang 11 lansia dan 2 lansia tidak pernah mengikuti senam lansia (tidak koperatif).

Kurangnya olahraga pada lansia disebabkan karena lansia tidak termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia, sebagian besar lansia akan melakukan olahraga senam lansia jika sudah didorong oleh keluarganya, dan tenaga kesehatan untuk melaksanakan olahraga senam lansia. Senam lansia memiliki efek realaksasi, menguatkan jantung, otot, persendian, tulang rawan serta mengencangkan otot kaki⁴¹. Aktivitas olahraga senam lansia ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh⁴². Rendahnya motivasi dalam melakukan olahraga senam lansia disebabkan oleh factor kesehatan lansia, factor usia, pengetahuan, pendidikan, herediter, faktor lingkungan, faktor fasilitas, program dan aktifitas, audio visual, sertas situasi dan kondisi lansia³⁵.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan senam lansia.

B. MATERI DAN METODE

Motivasi merupakan keadaan internal organisme, baik manusia maupun hewan yang mendorong keadaannya untuk berbuat sesuatu. Dalam hal ini motivasi berarti pemogok daya (energizer) untuk bertingkah laku secara terarah²⁶.

Lansia merupakan suatu proses alam yang terjadi dan tidak dapat dihindari manusia sebagai makhluk hidup terbatas oleh suatu peraturan⁵.

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut, Lansia seseorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur antara 60-69 tahun²⁹

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik *Cross Sectional*. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah semua lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Instrumen pada penelitian ini kusioner dan observasi. Uji statistic *Rank Spearman*.

C. HASIL

Analisa univariat

Faktor fisik lansia

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan fisik di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1 – 2 Maret 2012

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Kuat	25	57,0
2	Sedang	12	28,0
3	Lemah	7	15,0
	Jumlah	44	100

Faktor fasilitas lansia

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan fasilitas di

Motivasi	Pengetahuan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik		f	%
	f	%	F	%	F	%		
Rendah	11	58	8	42	0	0	19	100
Sedang	0	0	11	55	9	45	20	100
Tinggi	0	0	1	20	4	80	5	100
Total	11	25	20	46	13	28	44	100

Mojokerto tanggal 1 – 2 Maret 2012 Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Sangat lengkap	41	94,0
2	Cukup lengkap	3	6,0
3	Kurang lengkap	0	0,0

Correlations					
Spearman's rho		Motivasi	Fisik	Pengetahuan	Fasilitas
Motivasi	Correlation Coefficient	1.000	0.596	0.744	0.293
	Sig. (2-tailed)	.	0.000	0.000	0.053
	N	44	44	44	44
Jumlah			44	100	

Faktor pengetahuan lansia

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan Pengetahuan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1 – 2 maret 2012

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
-----	----------	-----------	------------

1	Baik	13	29,5
2	Cukup	20	45,5
3	Kurang	11	25,0
	Jumlah	44	100

Motivasi	Fisik						Total	
	Lemah		Sedang		Kuat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	7	37	7	37	5	22	19	100
Sedang	0	0	5	25	15	75	20	100
Tinggi	0	0	0	0	5	100	5	100
Total	7	16	12	27	20	59	44	100

Motivasi Lansia Melakukan Olahraga senam lansia

Tabel 4. karakteristik responden berdasarkan motivasi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1 –2 maret 2012

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentasi
1	Tinggi	5	11,0
2	Sedang	20	45,5
3	Rendah	19	43,5
	Jumlah	44	100

Analisa Bivariat

Hubungan Faktor fisik terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia

Tabel 5 tabulasi silang hubungan faktor fisik terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1 – 2 maret 2012

Hubungan faktor fasilitas terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia

Tabel 6 tabulasi silang hubungan faktor fasilitas terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1 – 2 Maret 2012

Motivasi	Fasilitas						Total	
	Kurang		Cukup		Sangat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	0	0	3	16	16	84	19	100
Sedang	0	0	0	0	20	100	20	100
Tinggi	0	0	0	0	5	100	5	100
Total	0	0	3	6,8	41	93,2	44	100

Hubungan faktor pengetahuan terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia.

Tabel 7 tabulasi silang hubungan faktor pengetahuan lansia terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1– 2 Maret 2012

Faktor yang paling dominan yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia.

Tabel 8 tabulasi korelasi tiga faktor (fisik, pengetahuan dan fasilitas) yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia(PSLU) Kabupaten Mojokerto tanggal 1– 2 Maret 20

D. PEMBAHASAN

Faktor fisik yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia

Hasil penelitian faktor fisik yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia adalah cukup. Keadaan tersebut Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai kondisi fisik sebagian besar kuat sebanyak 25 responden (57,0%). Dan tabel 5 menunjukkan bahwa fisik yang kuat sebesar 5 responden memiliki motivasi yang tinggi dengan persentase 100 %. Dengan uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai signifikan adalah $p = 0,000$ dengan taraf signifikan 5% (0,05) artinya bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara faktor fisik dengan motivasi lansia melakukan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto tahun 2012.

Motivasi yang ada di dalam diri individu yang mendorong untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan fisik seperti kebutuhan jasmani, raga, materi benda atau berkaitan dengan alam. Faktor fisik merupakan yang berhubungan dengan kondisi seseorang meliputi kondisi panca indra, stamina yang baik dan mampu beraktivitas dan keseimbangan porsi tidur³⁵. Dimana lansia yang memiliki kondisi fisik yang kuat atau sehat akan termotivasi melakukan olahraga senam lansia.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa faktor fisik lansia dapat mempengaruhi motivasi lansia melakukan senam lansia. Kondisi fisik lansia yang lemah dapat menyebabkan lansia tidak mampu untuk melakukan senam lansia. Sedangkan kondisi fisik yang sehat dapat mempengaruhi keinginan lansia untuk melakukan olahraga senam lansia tersebut. Kondisi fisik lansia yang sehat atau kuat, akan memudahkan para lansia untuk tetap termotivasi dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga karena masih ditunjang oleh raga yang masih kuat dalam melakukan setiap gerakan olahraga senam lansia. Lansia juga menganggap bahwa olahraga dapat mempertahankan status kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga secara rutin lansia menjadi lebih segar, tenang, dan merasa percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari bersama lansia yang lain

Faktor fasilitas yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia

Hasil penelitian faktor fasilitas yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia adalah rendah. Keadaan tersebut berdasarkan tabel 2 menunjukkan kondisi kelengkapan fasilitas sebagian besar sangat lengkap dengan nilai 41 dari responden (94%). Dan tabel 6 menunjukkan bahwa fasilitas sangat lengkap sebesar 20 responden memiliki motivasi yang sedang dengan persentase 100 %. Sama halnya dengan fasilitas sangat lengkap sebesar 5 responden memiliki motivasi yang tinggi dengan persentase 100 %. Dengan uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai hasil

signifikan adalah $p = 0,053$ dengan taraf signifikan 5% (0,05) artinya bahwa H_0 di terima dan H_1 ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara faktor fasilitas dengan motivasi lansia melakukan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten tahun 2012.

Motivasi yang timbul atas dorongan dalam diri seseorang atau pihak lain yang didasari dengan adanya fasilitas atau sarana dan prasarana³⁵. Adanya fasilitas olahraga senam lansia pada lansia menyebabkan lansia mudah dalam mengakses sarana kesehatan yaitu kegiatan olahraga senam lansia. dan motivasi yang timbul karena ditunjang oleh mudahnya mendapatkan fasilitas untuk olahraga senam lansia²².

Hasil penelitian diatas menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan hasil penelitian. Karena fasilitas yang lengkap tidak selalu membuat motivasi para lansia menjadi tinggi dalam menggunakan fasilitas tersebut. Hal ini dikarenakan lansia malas menggunakan peralatan yang ada, dan tidak memahami betapa pentingnya mengikuti olahraga senam lansia. Selain itu alasan lansia tidak akan mengikuti senam lansia adalah lansia lebih senang menyendiri dan berada dalam panti dibandingkan dengan lingkungan luar.

Faktor pengetahuan yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia

Hasil penelitian faktor pengetahuan yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia adalah tinggi. Keadaan tersebut berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai pengetahuan baik sebanyak 20 responden (45,5%). Dan tabel 7 menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik sebesar 4 responden memiliki motivasi yang tinggi dengan persentase 80 %. Dengan uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai hasil signifikan adalah $p = 0,000$ dengan taraf signifikan 5% (0,05) artinya bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara faktor pengetahuan dengan motivasi lansia melakukan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten tahun 2012.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga³⁰. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber informasi, misalnya teman, tetangga, keluarga, media cetak atau media elektronik, dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku¹²

Faktor yang paling dominan yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia.

Tabel 8 menunjukkan faktor yang paling dominan adalah pengetahuan dengan nilai 0.744.

Penyebab utama orang terdorong berperilaku adalah dari pemikiran dan perasaan yang didasari oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman baik diri sendiri ataupun diperoleh dari orang lain⁸.

Dalam penelitian ini faktor pengetahuan adalah yang paling dominan atau bisa dikatakan yang banyak berperan dalam membentuk motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia. Pemberian-pemberian penyuluhan sederhana yang terjadwal tentang senam lansia sangatlah penting untuk dasar pengetahuan para lansia tersebut melakukan aktivitas senam. Pemahaman tentang pengetahuan lansia tentang senam lansia akan membentuk kesadaran dan ambisi dari dalam dirinya sendiri tanpa ada tekanan batin atau sifat-sifat negative lain yang hanya untuk menunjukkan citra dirinya dalam interpersonal. Ketika program senam lansia dilakukan tanpa meninggalkan rutinitas penyuluhan yang terjadwal dalam sebuah panti diharapkan aktivitas senam selalu menjadi minat yang utama untuk para lansia dalam melakukan rutinitas olahraga. Dan saat itulah angka penyakit degenetatif bisa ditekan dan akhirnya lansia akan lebih bugar, disiplin dan komunikatif.

Pada hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh dari faktor fisik dan faktor pengetahuan terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia. Sedangkan untuk faktor fasilitas tidak ada pengaruh terhadap motivasi lansia melakukan olahraga senam lansia. Dan Faktor yang paling dominan adalah pengetahuan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa faktor pengetahuan dapat berpengaruh terhadap motivasi lansia melakukan senam lansia. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng bila dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan lansia yang baik tentang olahraga senam lansia akan mendorong atau memotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia karena secara sadar telah mengetahui manfaat dari olahraga ini untuk kebugaran dirinya sendiri.

Disarankan Semestinya bagi petugas kesehatan yg berkait lebih sering memberikan penyuluhan tentang manfaat senam lansia, agar pengetahuan dan kesadaran lansia tentang kesehatan lebih baik. Dan diharapkan lansia tidak jenuh dalam melakukan olahraga senam lansia dan menerima pengetahuan atau penyuluhan dari tenaga kesehatan maupun pegawai panti. Serta lebih berlatih dalam melakukan olahraga senam lansia secara rutin sehingga lansia dapat lebih bugar dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa bantuan orang lain

DAFTAR PUSTAKA

1. Asnawi. Teori Motivasi. Jakarta: PT.Rineka Cipta. 2004.
2. Chaplin,. Olahraga hipertensi. [Http://www.senam-hipertensi.blogspot.com](http://www.senam-hipertensi.blogspot.com) akses 27 September 2011. 2006
3. Darmojo. Ilmu Keperawatan Lansia. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2002.
4. Dinkes Jatim. Standar Pelayanan Minimal Bidang kesehatan Tahun (2008).www.dinkes-jatim.com akses 27 September 2011. 2008.
5. Depkes RI. Lanjut Usia. [Http://www.dinkes-jatim.com](http://www.dinkes-jatim.com) akses 27 September 2011. 2005.
6. Depsos RI. Masalah lansia. [Http://www.dinkes-jatim.com](http://www.dinkes-jatim.com) akses 27 September 2011. 2008.
7. Darmojo. Gerotik Edisi 1. PT. Rineka Cipta. 2000.
8. Federick. Hipertensi dan Penanganannya. [Http://www.hipertensi.blogspot.com](http://www.hipertensi.blogspot.com) akses 1 Oktober 2011. 2007.
9. Hidayat. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta:Salemba Medika. 2006.
10. Irvan. Hipertensi. [Http://www.Vyber-neth.com](http://www.Vyber-neth.com) akses 10 November 2011. 2006.
11. Irwanto. Ilmu Psikologi. Jakarta: PT.Rineka Cipta. 2000.
12. Istiarti. Faktor-faktor Motivasi. Jakarta:EGC. 2000.
13. Kardinan. Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Jantung. Jakarta: FKUI. 2008.
14. Kart & Akpom. Keperawatan Lansia. Jakarta:EGC. 2001.
15. Kurniawan. Hipertensi dan Peran Aktif Lansia. <http://www.info-gizi-remaja.com> akses 5 November 2011. 2008.
16. Lawton & Brody. Keperawatan Lansia.Jakarta: EGC. 2002.
17. Sunaryo. Dasar motivasi. Jakarta: EGC. 2004.
18. Sayuti. Faktor-faktor Motivasi. Jakarta: Salemba Medika. 2007.

19. Santosa. Ilmu Lansia. Jakarta: Salemba Medika. 2000.
20. Sugiono. <http://www.bps.co.id> akses 6 November 2011. 2010.
21. Setiabudhi. Gerotik. Bandung: Alfabeta. 2006.
22. Stanley. Keperawatan Lansia. Bogor: Ghalia Indonesia. 2002
23. Mariyam dkk. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: EGC. 2008.
24. Mubarak. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika. 2007.
25. Mudjidin. Cara Sehat Olahraga Senam Lansia. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2003.
26. Muhibbin. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2001.
27. Mukodi. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika. 2009.
28. Ngalim. Teknik Olah Raga. <Http://www.lansiasehat.com> akses 9 Desember 2011. 2005.
29. Nugroho. Ilmu Keperawatan Gerotik. Jakarta: EGC. 2000.
30. Notoadmojo. Konsep Penerapan Kesehatan Lansia. Medika. Jakarta. 2007.
31. Oswari. Keperawatan Gerotik. Jakarta: Salemba Medika. 2001.
32. Purwanto. Dasar-dasar Kebutuhan Manusia. Jakarta: Salemba Medika. 2004.
33. Poerdaminto. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Alfabeta. 2003.
34. Pratito. Mengenal Statistik Untuk Orang Awam. Jakarta: Alfabeta. 2009.
35. Rurmi. dkk. Dasar-dasar Kebutuhan Manusia. Jakarta: EGC. 2005.
36. Sugiyono. Statistik Pengukuran Untuk Kesehatan. Bandung: Alfabeta. 2007.
37. Suhaemi. Hipertensi Lansia. <http://www.info-cyber-neth.com> akses 2 Januari 2012. 2009.
38. Swanburg. Psikologi Umum. Jakarta: CV. Agung Seto. 2000.
39. Tamher. Dasar Ilmu Lansia: Diva Press. 2009.
40. Widayatun. Psikologi Umum. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2001.
41. Versayanti. Kesehatan Keluarga. Yogyakarta: Diva Press. 2009.
42. Wilson. Patofisiologi. Jakarta: EGC. 2006.
43. Wirawan. Kesehatan Masyarakat dan Lansia. <http://www.masyarakat-lansia.com> akses 6 Desember 2011. 2007
44. Wirawan. 2007. Hipertensi. <Http://www.library.upnuj.ac.id> akses 30 Desember 2011

